A RECOVERY KERNEL.

Viselkedési függőségek sorozata.

Nincs szükség tartalomra.

Viselkedési függőségek útmutatója.

Szerencsejáték · Játékok · Filmek és tévéműsorok · Rádió és passzív média · Zenehallgatás edzés közben.

Az, aki soha életében nem kísértél drogokkal.

ugyanazt a dopaminrendszert aktiválja, mint egy drogfogyasztó.

egy nyerőgép, egy vezérlőegység, egy streamelő platform vagy olyan fejhallgató, amelyet nem vehetnek le.

---

1. szakasz – Ugyanaz a készülék, gyógyszer nélkül.

A CENTURION – A dopamin rendszer nem törődik azzal, hogy a bemenet fentanyl-e vagy egy nyerőgép. Ugyanúgy reagál mindkettőre.

A hagyományos függőség-modell a szerekre összpontosít, mivel ezek közvetlenül befolyásolják a szervezetben a neurotranszmitterek kémiai egyensúlyát. A viselkedési függőségek nem vezetnek be külső vegyanyagot. Ugyanolyan neurokémiai hatást érnek el, de más úton – azáltal, hogy kiváltják az agy saját dopamin-szintjét olyan tevékenységekkel, amelyeket kifejezetten úgy terveztek, hogy a lehető leghatékonyabban működjenek.

A stigma különbsége óriási. A szerencsejáték-függőségben szenvedő személyről azt mondják, hogy nincs önuralma. A játékfüggő személyt pedig arra szólítják fel, hogy nőjön ki belőle. Az a személy, aki nem tud tévé nélkül ülni, nem kap semmilyen visszajelzést – mert ez annyira megszokottá vált, hogy nincs rá neve. Az, akinek a sportolásához zene kell, nem szerepel egyetlen helyreállítási útmutatóban sem a világon, kivéve ezt.

A működési mechanizmus ugyanaz. A következmények – elvesztett idő, megszakadt kapcsolatok, anyagi veszteségek, a képesség hiánya az egyszerű örömök élvezetéhez, valamint a szükséglet az egyre erősebb hatások elérése érdekében ugyanazon eredmény eléréséhez – ugyanolyanok. A kezelési keretrendszer is ugyanaz. A gyógyulási architektúra is azonos.

1.1 — A változó arányú megerősítési ütemterv.

Minden függőség – anyagfüggőség és viselkedésfüggőség egyaránt – a változó arányú megerősítés által vezérel: a jutalom előre nem láthatóan érkezik, egy változó számú próbálkozás után. Ez a legerősebb tanulási módszer, amely létezik. Ennek az oka, hogy a szerencsejáték természetesen addiktívvá teszi az embert, a játékok pedig szintén addiktívvá terveztek, és a közösségi média is addiktívvá tervezték.

Addikció.	A változó arányú mechanizmus.	Miért nehezebb abbahagyni, mint a rögzített jutalmakat?
Szerencsejáték.	A nyerőgép egy változó arányú rendszeren működik – néha a harmadik próbálkozásra, máskor pedig a 300. alkalommal nyer. A "közel volt" (három szimból közül kettő megjelenik) aktiválja a jutalmazó rendszert erősebben, mint egy tisztán elvesztett játék. Az agy ezt közelítésként értelmezi a győzelemhez, nem pedig verésként. A ritkán előforduló nyerések mintája fenntartja a viselkedést több ezer veszteség után is.	Egy olyan automata, amely időnként nem ad ki ételt, arra készteti az embereket, hogy rúghassanak rá, és abbahagyják a használatát. Egy olyan szerencsejáték-gép, amely néha nem fizet ki, szerencsejátéknak számít. A kiszámíthatatlanság maga a termék. A megszokás (a viselkedés megszűnése) legnehezebb a változó arányú megerősítés esetén, mert a következő próbálkozás lehet a nyerő.
Gaming	A "loot box", a véletlenszerű tárgy megjelenése, a ritka felszerelés előfordulása – mindegyik változó arányú rendszer, amelyet viselkedéspszichológusok építettek be a játéktervezésbe, kifejezetten azért, hogy maximalizálják a játékidőt és az ismétlődő látogatásokat. A fejlődési rendszer (szintemelés, új képesség, új terület) előrejelzhető jutalmakat kínál, amelyek be vannak ágyazva a változó arányú struktúrába.	Az a személy, aki abba hagyta a játékot "pont akkor, amikor a jó rész kezdődni volt", nem bizonyítható helytelennek. A "jó rész" lehetett például a következő meccs. A változó arányú jutalmazási rendszer abbahagyását olyan érzéssel járhatja, mintha egy sikersorozatot hagynánk el.
TV/Streaming	A "cliffhanger" egy változó arányú mechanizmus: a narratív feszültség előre nem láthatóan, változó számú	Az a személy, aki még egy epizódot néz meg, hogy megtudja, mi történik, egy narratív változó arányú

	epizód után oldódik meg. Az automatikus lejátszás funkció megszünteti azt a 30 másodperces döntési időt, amely lehetővé teszi az egyén számára, hogy eldöntse, folytatja-e a nézést. A Netflix dokumentálta, hogy az automatikus lejátszás kikapcsolása jelentősen csökkenti a nézési időt – ezért nem teszik ezt lehetővé.	ütemezéshez igazodik. A következő epizód felold egy feszültséget, és két újabbat vezet be. Ez az ütemezés határozatlan ideig fenntartja a viselkedést, hasonlóan ahhoz, mint egy nyerőgép.

1.2 – A viselkedési függőségek közös farmakogénetikája.

Azok a genetikai variációk, amelyek növelik a függőségre való fogékonyságot, egyben növelik a viselkedési függőségekre való fogékonyságot – ugyanazon mechanizmus révén: a csökkent alapértelmezett dopamin szint sebezhetővé teszi az egyént bármilyen magas stimulációval járó ingerre, amely olyan dopamint biztosít, amelyet a rendszer önmagában nem termel elegendő mennyiségben.

Génvariáns.	A mechanizmus.	Viselkedési függőség kapcsolat.
DRD2 A1 allél (jutalmazási hiány szindróma).	40%-kal csökkentett D2 receptor sűrűség. Alacsonyabb dopaminválasz a szokásos örömökre. Azoknak, akiknek van DRD2 A1 génállomájuk, erősebb ingyerekre van szükségük ahhoz, hogy elérjék azt a jutalmi érzést, amit mások a mindennapi élményből kapnak. Az étel, a szexualitás, a társas kapcsolatok, a munkahelyi elégedettség – mind kevesebb dopamint szabadít fel. Ez egy valós hiányosság, és a viselkedési függőség ezt próbálja pótolni.	A DRD2 A1 génváltozat túlsúlyban van a szerencsejáték-függőség, a kényszerös játék, az evészavar és a vásárlási kényszernél, hasonló arányokban, mint az alkohol- és stimulánsfüggésnél. Az jutalomhiány a sebezhetőséget jelenti; a tevékenység ugyanazt a hiányt tölti ki, mint egy anyag.
COMT Val158Met Val/Val (harcosi genetikai állomány).	A leggyorsabb dopamin eltűnés. A dopaminszint hirtelen és rövid időre emelkedik – a csúcs egyértelmű, és az esés is gyors. Ez az esés serkenti a gyors újbóli használatot a következő	A harcos természetes versenyszelleme és az intenzitás keresése tökéletesen illeszkedik a szerencsejátékhoz (magas kockázat, változó jutalom, intenzív csúcspontok) és a játékhoz (versenyképes,

	adaghoz. A "harcos" típusnál a legnagyobbak a csúcserő és a mélypont közötti különbségek.	képesség-alapú, nagy intenzitás). Ugyanaz a biológiai felépítés, amely az atlétikai nagyságot és a vállalkozói szellemet eredményezi, szerencsejáték-függőséget és játékzavart okozhat, ha a versenyszellem nem kerül megfelelő csatornába.
MTHFR C677T homozigóta.	A csökkent BH4-termelés a dopamin és szerotonin szintézisét gátolja. Krónikus, alacsony szintű dopaminháztartási hiány. Az MTHFR homozigóta mutációval rendelkező személy csökkent alapvető jutalmazó hatással rendelkezik, ami ugyanazt a hiányt okozza, amelyet a viselkedési függőségek pótolnak.	Aki azt tapasztalja, hogy egy játék során vagy kaszinó látogatás alkalmával sokkal jobban érzi magát, mint a mindennapi életben – és aki nem tudja megmagyarázni, miért tűnik az "igazi" élet unalmasnak – annak lehet MTHFR-hez kapcsolódó neurotranszmitter hiánya, amit a magas stimuláció ideiglenesen kompenzál. A megoldás a 5-MTHF, nem pedig a nyerőgép.

Szerencsejáték-függőség

A legdrágább, változó arányú jutalmazási rendszer.

A CENTURION – A szerencsejáték a kényszeres jutalmazási mechanizmus legtisztább, elérhető formája – Nincs szükség semmilyen felszerelésre, csak pénzre és egy helyszínre.

A szerencsejáték-függőség rendelkezik a legszilárdabb neurobiológiai bizonyítékalappal az összes viselkedési függőség közül. A patológiás szerencsejáték agyi képalkotási adatai szinte teljesen megegyeznek a kokain- és a metamfetamin-függőség agyi képalkotási adataival – ugyanazok az agyterületek érintettek, ugyanazok az aktivációs minták figyelhetők meg, és ugyanaz a károsodás jellemzi a prefrontális cortex azon képességét, hogy elnyomja a limbikus rendszer által generált vágyat.

2.1 — A specifikus mechanizmusok

Mechanizmus.	Mit csinál?	Miért különösen hatékony?
A közelmentés hatása.	Amikor egy nyerőgép kétből három szükséges szimbólumot mutat, a jutalomközpont AGYOBAN ERŐSEBBEN aktiválódik, mint egy tisztán elvesztett játék esetében. Az agy az "majdnem" kifejezést értékes információként értelmezi – bizonyítékként arra, hogy a nyerés közel van. Ez egy speciális kognitív torzítás, amely beépítve van a szerencsejáték-gépek tervezésébe, és amelyet a neurológiai kutatások dokumentálnak.	A "majdnem nyertes" helyzet hatékonyabban fenntartja a játékos viselkedését az ismételt veszteségek esetén, mint a teljesen véletlen veszteségek. Az a játékos, aki éppen lemaradt a főnyereménytől, nagyobb motivációval fog újra játszani, mint az, akinek egyáltalán nem jelentek meg releváns szimbólumok. A "majdnem nyertes" helyzet nem áll közel semmihez. A gép véletlenszám-generátora (RNG) nem rendelkezik memóriával. Azonban az agy úgy viselkedik, mintha lenne.
A szerencsejátéknak nincs memóriája. A "szerencsejátékos hibahatás" egy	A kognitív torzítás, amely szerint a múltbeli véletlen események befolyásolják a jövőbeni véletlen eseményeket. "A piros 7-szer fordult elő egymás után – a fekete	A szerencsejátékkal kapcsolatos tévhit nem idiótaság. Ez az agy normális mintafelismerő rendszerének helytelen alkalmazása olyan területen, ahol nincs minta.

kognitív torzítás, amely akkor következik be, amikor az emberek azt feltételezik, hogy a független események egymástól függetlenül vannak, és korábbi eredmények befolyásolják a jövőbeni eredményeket. Például egy szerencsejátékon, ahol egy érme felvetése után vagy fej, vagy írás jelenik meg, ha háromszor egymás után írást kapunk, az emberek azt gondolhatják, hogy nagyobb valószínűséggel fogjuk a következő alkalommal fejet látni. Ez azért van, mert úgy gondolják, hogy az "írással" való egyensúlyt vissza kell állítani. A valóságban azonban minden érme felvetés független az előző eredményektől. A fej és az írás megjelenésének esélye továbbra is 50%.	következik." "20 alkalommal veszítettem el – biztosan meg kell nyernem valamit." A független, véletlen eseményeknek nincs memóriájuk. Semmilyen széria nem teszi valószínűbbé vagy kevésbé valószínűvé a következő eseményt.	Ugyanaz a kognitív mechanizmus, amely helyesen felismeri a mintákat a természetben, hamis mintafelismerést okoz a véletlenszám-generátorokban.
A kontroll illúziója.	A játékban megjelenő képesség-elem (pl. póker, sportfogadás, lóverseny) valódi képességeket igényel – és a személy ezeket a képességeit a véletlen elemre is alkalmazza, azt hitte, hogy az ítélőképessége nagyobb hatással van a véletlen eredményre, mint valójában.	A sportfogadók, akik alaposan tájékozódnak, úgy vélik, hogy a tudásuk előnyt biztosít számukra. A pókerjátékosok a készségekre épülő önképüket kiterjesztik a játék szerencsefüggő elemére is. Az irányítás illúziója fenntartja az érdeklődést olyan tevékenységek iránt, amelyek

		nagymértékben olyan tényezők által vannak befolyásolva, amelyeket az illető nem tud kontrollálni.
A "Chasing Pattern" kifejezés.	Nagy veszteség után az illető növeli a téteket annak érdekében, hogy gyorsan visszaszerezze a veszteséget. A matematika ezt tovább rontja: a nagyobb tettekkel való próbálkozás nagyobb potenciális veszteségeket eredményez. Azt az érzelmi állapotot, amely ezt a viselkedést irányítja (a visszaszerzés, a nullpont elérése), elég erős ahhoz, hogy felülírja a racionális felismerést arról, hogy ez ellenkező hatású.	A "chasing" (a veszteség utáni agresszív nyerés kísérlete) a szerhasználóéhoz hasonló, aki egyre több anyagot fogyaszt a leszokás okozta tünetek elkerülése érdekében. A veszteség egy specifikus, kellemetlen állapotot vált ki, amelyet a következő fogadás remélhetőleg orvosol. A mechanizmus ugyanaz, mint a szubszanciapusztulás által kiváltott függőség esetén.

2.2 – A szerencsejáték nyújtotta előnyök.

Mi az, amit a szerencsejáték látszólag nyújt?	Milyen neurotranszmittereket szabadít fel?	A természetes architektúra megfelelője.
Izgalom, a kockázat izgalma, a változás lehetősége (az a nyeremény, amely mindent megváltoztat).	A dopamin a várakozás során (a tett következménye előtt), a dopamin az eredmény bekövetkezésekor (győzelem vagy közelgond). Az adrenalin a kockázattól, a noradrenalin a bizonytalanságtól származik. Ez az egyik legteljesebb és legszenvedélyesebb dopaminsorozat, amely elérhető anyagok használata nélkül.	Valódi versenyszituációk, amelyek komoly kockázattal és jelentős következményekkel járnak: vállalkozás, sportversenyek, szabályos befektetések (nem spekulatív), üzleti tárgyalások. Olyan tevékenységek, amelyek valós bizonytalanságot és valós eredményeket kínálnak, ahol a készségek jelentős hatással vannak az eredményre.
A hétköznapokból való menekülés – a kaszinó eltünteti a megszokott társadalmi ítéletet, a megszokott időt és a	Egy ellenőrzött környezet, amely kifejezetten úgy van kialakítva, hogy eltávolítsa a külső valósággal kapcsolatos jeleket (nincs	A Chrysalis útmutató gyakorlatairól. Az igazi kihívás által kiváltott átmeneti állapot. A teljesen elmerülés egy fontos

megszokott felelősséget.	óra, nincs ablak, minden étel és ital rendelkezésre áll). Ez a környezet önmagában is hozzájárul a szétváláshoz a hétköznapi élettől.	dologban, ami elérhető a természetes környezetben, anélkül, hogy anyagi veszteséggel járna.
A társas kapcsolat – a kaszinó területén, a pókerasztalnál, valamint a sportfogadási közösségekben mindenkinek vannak valódi társadalmi vonatkozásai.	Az oxitocin a más játékosokkal való szociális interakcióból, a közös élményből (a fogadás és az eredmény), valamint a játék közösségéből származik.	A versenyszerű tevékenységek ugyanazt a társadalmi kapcsolatot nyújthatják, amelyekhez nem szükséges anyagi befektetés. A pókerjátékos közössége lehet például a sakkklub, a versenykonyhai szcéna vagy a vitaklub.

2.3 – A szerencsejáték-függőség kezelési protokoll.

A CENTURION – Az hozzáféréscsoport-kezelés nem opcionális a szerencsejáték-függőség kezelésében. A környezetnek meg kell változnia.

- A kizárás (self-exclusion): minden engedélyezett kaszinó, minden online szerencsejáték platform és a legtöbb sportfogadási platform kínál formális kizárási programokat. A kizárást kérő személy képét bejelölik a kaszinó rendszerében, és ha azonosítják őket a helyiségben, felkérik őket, hogy távozzanak. Ez nem tökéletes, de jelentős akadályt emel. Végezze ezt el a következő kényszerítő érzés előtt, ne annak közben.
- Pénzügyi hozzáférés kezelése: az akut szerencsejáték-zavar esetén, ha a pénzügyi kontrollt egy megbízható személyre bízzuk – nem azt jelenti, hogy feladjuk a felügyeletet, vagy az önálló hozzáférést jelentős összegekhez –, ez ugyanaz az elv, mint a pénzügyi triázs a Teljes Átfogó Felmérés során. Az a személy, akinek nincs 500 dollár elérhető készpénze, nem tud 500 dollárt elveszíteni egy kaszinóban.
- A naltrexon 50 mg napi adagban: a μ-opioid receptor antagonista csökkenti a szerencsejáték iránti vágyat, ezt klinikai vizsgálatok támasztják alá. Ugyanaz a mechanizmus, amely által csökkenti az alkoholfogyasztási vágyat, szintén csökkenti a szerencsejáték iránti vágyat. Ez az egyik kevés gyógyszeres kezelési módszer, amelyre konkrét bizonyítékok támaszkodnak a viselkedési függőségek terén.
- A kognitív torzításokra (például a szerencsejátékkal kapcsolatos tévhitekre) fókuszáló kognitív viselkedésterápiás technikák hatékonyak bizonyos kognitív torzítások, mint például a szerencsés esetben bekövetkező esélyek becslése (Gambler's Fallacy), a közelgő siker illúziója (Near-Miss Effect), az irányításszerzés érzetének hamis meggyőződése (Illusion of Control) és a veszteség utáni pótlásra való törekvés (Chasing Pattern) kezelésében. A kognitív viselkedésterápia nem feltétlenül jelenti a fő terápiát más, például

drogfüggőséghez kapcsolódó esetekben, de a szerencsejátékkal összefüggő problémák esetén a kognitív viselkedésterápiás kezelés a legfontosabb.

- A versenyszellem átültetése: a kényszerítő igény a versenyzésre, valós következményekkel – az a tulajdonság, amit a szerencsejáték kínál – irányítható legális versenytársaságokba. Vállalkozás vezetése, sportversenyek, befektetés meghatározott, kis összeggel, amelyet kifejezetten "kockázati tőkének" jelölünk. A hajtóerő nem a probléma. A közvetítő eszköz az.

Játékfüggőség

A termék, amely viselkedéstudományi szakértőket alkalmaz arra, hogy Ön tovább játsszon.

A CENTURION – A játék nem véletlenül volt addiktív. Olyan emberek tervezték úgy, akik pontosan tudják, mit csinálnak.

Az internetes játékfüggőség a DSM-5-ben egy további vizsgálat tárgyának tekintett állapot. A nagyobb játékcégek viselkedéspszichológusokat, tanulási szakértőket és kognitív kutatókat alkalmaznak, akiknek célja maximalizálni a játékidőt, a visszatérési arányt és a játékbeli vásárlásokat. Az addiktivitás tervezett jelenségének felismerése megváltoztatja a játékhoz való hozzáállást.

3.1 – A játékfüggőség tervezési architektúrája.

Tervezési mechanizmus.	Hogyan működik?	Milyen hatást gyakorol a játékosra?
A loot box / véletlenszerű tárgy.	Változó arányú megerősítés, amely beépítve van a fejlődési rendszerbe. A ritka tárgy, amely előre nem láthatóan jelenik meg egy változó számú próbálkozás után. Egyes játékok kódjában dokumentált esélyek szerepelnek, amelyek gyakran okoznak "majdnem siker" helyzeteket, hogy maximalizálják a dopamin-hatást.	A kényszer, hogy "még egy kör" legyen játszva abban a reményben, hogy ritka tárgyak kerülnek elő. A képtelenség arra, hogy a tervezett időpontban leálljon, mert a következő próbálkozás lehet az, ami sikerül. Ez egy olyan szerkezet, amely egy nyerőgéphez hasonlít, és beépítették abba a játékba, amely egyébként valódi képességeket és szórakoztató értéket kínál.
A társadalmi kötelezettségi struktúra.	A cégek, klánok, csapatok és baráti csoportok olyan társadalmi kötelezettségeket teremtenek, amelyek meghosszabbítják a játékot az egyén vágyától függetlenül. „A csapatra szükségem van”, „a raid-re időpont van”, „a barátaim online vannak” – a multiplayer játék társadalmi szerződése szerint abbahagyni	Az a személy, aki szeretne abbahagyni, nem tudja, mert a függőség másokat érint. A játék kiterjesztette a viselkedési kényszert a társadalmi területre, ahol a normális érzelmi költségek, amelyek a társadalmi árulásból adódnak, most fenntartják a függőséget.

	azt egyfajta társadalmi hűtlenségnek számít.	
A fejlődési rendszer.	Szintpontok, szintek, új tartalmak feltárása, elért célok – előre meghatározott jutalmak, amelyek egy változó arányú rendszerbe vannak beépítve. A fejlődési rendszer biztosítja a folyamatos megerősítést, amely fenntartja a felhasználói aktivitást a változó arányú, magas értékű jutalmak között.	A játékos, aki "nagyon közel" van a következő szintre, a következő új lehetőséghez vagy a következő eredményhez, nem tud megállni anélkül, hogy elvesztené a cél felé vezető előrehaladást. A "már ennyi időt fektettem be" gondolkodása (sunk cost fallacy) és az "majdnem ott vagyok" érzés (near-completion effect) fenntartják a viselkedést.
Az éjszakai struktúra.	A multiplayer játékoknál gyakran az esti órákban tapasztalható a legnagyobb aktivitás, amikor a legtöbb játékos van online. A céhek által szervezett raid-ek és a versenyek általában este kerülnek megrendezésre. A játék a legizgalmasabb tartalmakat abba az időpontba helyezi, ami egybeesik az alvással.	A játékfüggőség szinte mindig magában foglalja az alvásproblémákat – éjszakai játékokat, eltolódott alvási ritmust (3 órától délig alvás), valamint a versenyjátékokhoz kapcsolódó, az alvást megnehezítő állapotot. Az alvásprobléma tovább súlyosbítja a kognitív zavarokat, ami csökkenti a képességet arra, hogy felismerjük és ellenálljunk a kényszerítő jellegű viselkedésnek.

3.2 – A "flow" állapot problémája.

A játékfüggőség valódi komplexitása ott rejlik: a "flow" állapota – Csikszentmihályi koncepciója, amely a teljes mértékű elmerülés egy kihívást jelentő tevékenységben, az egyén képességeinek határán –, egy valós és egészséges pszichológiai állapot. A játékok kifejezetten úgy vannak kialakítva, hogy a játékos a képesség-kihívás határon maradjon, ami valódi "flow" élményt eredményez. A "flow" állapota önmagában nem patologikus.

A probléma akkor merül fel, amikor a játék megbízhatóbb élményt nyújt, mint a való élet. Amikor a munka alulstimuláló, a kapcsolatok igénytelenek, és a képernyőn kívüli világ laposnak és felszínesnek tűnik – a játék pontosan beállított kihívás-készség egyensúlya biztosítja a legmegbízhatóbb élményt. Az illető nem menekül el értelmetlen tevékenységekbe, hanem olyan környezetbe, amely a számára elérhető legizgalmasabb.

A felépülés kulcsa: A megoldás nem az, hogy eltávolítsuk a játékot. Hanem az, hogy a valódi élet versenyezzen vele. Nem úgy, hogy a valódi életet

hasonlítsuk a játékkal – hanem azáltal, hogy olyan valós készségeket és kihívásokat fejlesztünk ki, amelyek a valóságban érvényesülő élményt nyújtják. A kézműves, aki teljesen elmerül egy munkában, az atléta, aki a fizikai képességei határán mozog, a vállalkozó, aki valódi bizonytalansággal küzd – ezek az emberek tapasztalják meg a valós élményt. Nekik nincs szükségük a játék által kínált, mesterségesen előállított helyzetre.

3.3 – A játékfüggőség kezelési protokoll.

- Időbeosztásos játék: A játékok kényszerítő jelleme nagyrészt annak köszönhető, hogy korlátlan hozzáférés áll rendelkezésre. Az időbeosztásos játék – például X óra Y napon, ennyi és nem több – egy teljesen más kapcsolatot teremt a tevékenységhez. Az időbeosztás egy kényszerítő viselkedésből tervezett szabadidős tevékenységet alakít. Ez nem abstinencia. Ez kontroll.
- Digitális akadályok: Screen Time (iOS), Digital Wellbeing (Android), Cold Turkey vagy Freedom.to – alkalmazások, amelyek időkorlátozásokat és „tiltott” időszakokat állítanak be. Állítsa be a korlátozásokat akkor, amikor nem éri Önt az impulzus (vasárnap reggel, ne péntek este). Az a korlátozás, amely megakadályozja a sessionek kényszerített meghosszabbítását, a leg hasznosabb abban a pillanatban, amikor "még egy játék" jön szóba – ez ugyanis az a pillanat, amikor a döntéshozatali képesség a leggyengébb.
- Az alvás: nincs játék egy bizonyos idő után. Ez a nem alku tárgya, és megoldja azokat az alvásproblémákat, amelyek minden más játékfüggőséghez kapcsolódó területet érintik. Az időpontot úgy határozzák meg, hogy a 8 óra alvás biztosítása érdekében mikor kell lefeküdni. A készülékek ekkor kerülnek egy másik szobában lévő töltőre.
- A társasági kötelezettségek kezelése: Vezessen nyílt beszélgetést a játékos barátokkal az új időbeosztásról. A "bűntudat", ami a kijelentkezésből adódik, kezelhető, ha az elvárások világossá váltak. "Kedd és szombaton játszom, 19:00-22:00" egy valódi társasági kötelezettség, amelyre a csoport tervezhet.
- A valós életben alkalmazható készségfejlesztés: azonosítsa a játék által fejlesztett konkrét készségterületet (stratégia, reflex, csapatmunka, problémamegoldás, világépítés, történetmesélési élmény), és találja meg annak a valós életben való megfelelőjét. A stratégiai játékok szerelmeseinek a stratégiai gondolkodása alkalmazható üzleti tevékenységekben, sakkozásban és tárgyalások során. Az FPS (lövöldözős) játékok rajongóinak a reakcióidejük és térérzékelésük hasznos lehet valós sporttevékenységekben. A szerepjátékok szerelmeseinek a világépítés iránti elkötelezettségük felhasználható írásban, játéktervezésben vagy közös történetmesélésben.

🎬 MOZI-, TV- ÉS PASSZÍV MÉDIA ADDIKCIÓ

Az a függőség, amely semmit nem igényel tőled, és semmit sem ad vissza.

A KÉNYELMES ÉLETE – Ez az a viselkedési függőség, amelynek nincs neve, mert ez teljesen normális. És éppen ez teszi nehézzé felismerni.

A szerencsejáték-függőség legalább anyagi károkat okoz, ami láthatóvá teszi a problémát. A játékfüggőség legalább társasági izolációt és alvászavarokat eredményez, amelyek idővel észrevehetők. A televízió- és filmfüggőség rejtett probléma, mert teljesen normalizált – az a személy, aki naponta öt órát néz tévét, nem feltétlenül számít problémásnak, mivel a körülötte lévő emberek többsége négy és fél órát néz.

A konkrét probléma nem az időtartam. A lényeg a kapcsolat minősége. A passzív fogyasztás – történetek és érzelmi tartalmak fogadása anélkül, hogy bármit létrehozna, cselekedne, vagy erőfeszítést tenné – a legkevesebb energiát igénylő jutalmazási forma. Az agy stimulációt kap. A személy semmit sem tesz. Nincs képességfejlesztés. Nem mélyül el a kapcsolat. Nem oldódik meg semmilyen probléma. Az idő teljesen elveszik.

4.1 — A specifikus passzivitási probléma

Mi az, amit a tévénézés és a filmek nézése eredményez?	Mit nem termel?
A valódi történeti élmény – a történet szerkezete az emberiség egyik legősibb formája a kapcsolódásra. Egy jól megépített történet érzelmi reakciókat vált ki, segít mások helytállásának elsajátításában, és feloldja a történeti feszültséget, ami igazi pszichológiai örömöt okoz. Paraszociális kapcsolat: az fikcionális karakterekbe való érzelmi befektetés valós oxitocin- és szerotonin-szintnövekedést eredményez. A kötődés neurológiailag valóságos, még akkor is, ha a karakterek nem léteznek. Szervezett idő: a műsor 42 percig fut, majd véget ér. Az idő egy keretben van. Ez	Képességfejlesztés: más cselekvését nézni nem fejleszti ki a képességet arra, hogy az illető maga végezze azt. Igazi társas kapcsolat: a párhuzamos kapcsolatok helyettesítik, de nem hozzák létre az olyan kölcsönös társas kapcsolatot, amely a legtartósabb jutalmat nyújtja. Emlékezetes élmény: a passzív fogyasztás gyorsan eltűnik az emlékezetből. Egy év televíziózás nagyrészt visszaemlékezhetetlen. Egy évnyi képességfejlesztés pedig testben rögződik és tartós marad. Türelmesség a feszültség iránt: aki

értékes azok számára, akik nehezen birkóznak meg a strukturálatlan idővel.	elsősorban passzív fogyasztással tölti szabadidejét, az csökkenő toleranciát fejleszt ki azzal a feszültséggel, amely a termelékeny munka, a kreatív tevékenység és az igazi képességfejlesztés során szükséges.

4.2 — A "Comfort Show" minta – specifikus és gyakori esetek.

A „comfort show” – az a tévésorozat, amelyet annyifelé néztek meg, hogy a történet már nem okoz meglepetést – egy konkrét viselkedési minta, amely külön elemzésre érdemes. Az a személy, aki ugyanazt a sorozatot negyedik vagy ötödik alkalommal nézi, nem keresi az újességot vagy a történetbeli izgalmat. Inkább olyan valamire törekszik, ami hasonlít a fehér zajhoz: egy ismerős, alacsony igényű társaság, amely betölti a teret anélkül, hogy aktív figyelmet igényelne.

A "comfort show" olyan funkciót tölt be, amelyet más dolgoknak is betölteniük kell: társaság magányban, egy ismerős társadalmi környezet érzése, egy kontrollált, háttérben jelenlévő érzelmi hangulat. Nem rossz vágyat éltetni ezeket a dolgokat. Fontos tudni, hogy a műsor csak egy szimulációt nyújt belőlük, míg a valódi változat – azaz a valódi kapcsolat, a valódi ismerős környezet, a valódi közösség – elhasználódik a használat hiánya miatt.

4.3 – A televíziós/filmes gyógyító protokoll.

- Az új műsorok esetében a "fizetés minden epizódért" modell érvényes: a korlátlan hozzáférésű előfizetések helyett fizessen minden egyes új epizódig. A 2,99 dollár/epizód nem a lényeg – a tudatos vásárlási döntés a fontos. Az automatikus lejátszás kiküszöböli a döntési pontokat. A vásárlási modell pedig visszaállítja azokat.
- A 20 perces szabály: Bármely epizód vége után kötelező 20 perc szünetet kell tartani a következő előtt. Használjon telefonos időzítőt. A szünet nem igényel semmilyen tevékenységet – lehet ülni. A szünet lehetővé teszi, hogy az illető újra kapcsolatba kerüljön saját tudatával az epizódok között, amit az automatikus lejátszás funkció szándékosan akadályoz meg.
- A könyvek az aktív olvasás terén: a televízió által kínált történetmesélés, a karakterek iránti elkötelezettség és a világalkotás ugyanúgy megtalálható a könyvekben, egyetlen lényeges különbséggel: a könyvek aktív részvért igényelnek a vizuális és érzelmi világ megteremtésében. Az olvasó nem passzív fogyasztó. Ő egyfajta alkotótárs az élményben. Ugyanaz a történetek iránti vágy, amely a tévénézés motivációja, átirányítható az olvasásra, ami jelentősen magasabb kognitív hatást eredményez.
- A tartalom- és a termelés aránya: minden fogyasztott órányi média után egy óra valaminek a létrehozása. Nem azonnal, és nem büntetésként – hanem

egy fokozatos arányállítás révén. Az a személy, aki 5 órát fogyaszt minden egyes termelt óráért, sokkal többet fogyaszt, mint amennyit alkot. A cél hónapok alatt egy kiegyensúlyozottabb arány elérése.

- Nézz aktívan, ne passzívan: ha tévénézés történik, nézd egy konkrét kérdésre összpontosítva ("mit csinál ez a jelenet szerkezetileg?", "hogyan változott ez a karakter?", "miről van az adás"). Az aktív nézés valódi tanulást és szakmai tudást eredményez. Ez továbbra is passzív a fizikai értelemben, de nem passzív a kognitív értelemben.

RÁDIÓ ÉS HÁTTÉRBEN HALLGATOTT ZENE ADDKÍCIÓJA

A magánytól való függőség, vagyis azzal, hogy soha ne legyünk egyedül a saját gondolatainkkal.

A CENTURIÓ – A csend kényelmetlen, mert valami töltötte azt olyan hosszú ideje, hogy az a képessége, hogy az ember képes legyen ebben lenni, elsorvadt.

Az a személy, akinek folyamatosan háttérzene kell – legyen az rádió, podcast vagy tévé –, nem feltétlenül függ a tartalomtól. Inkább a csend hiányától szenved. A tartalom szinte irreleváns. Amit elkerülnek, az saját gondolataik élménye a csendben.

Ez az egyik leggyakoribb és legtöbbször nem felismert viselkedési függőség formája. Az a személy, aki nem tud vezetni anélkül, hogy rádió szólna, nem tudja takarítani a házat podcast nélkül, vagy nem tud elaludni úgy, hogy a tévé zümmögése ne kísérje – tolerancia alakult ki benne a saját, külső ingerektől mentes tudatosságával szemben. Minden kultúra és minden elmélkedési hagyomány felismerte a csend fontosságát. Ez a függőség pontosan azt kerüli el, amire ezek a hagyományok utalnak.

Mi a háttérzene funkciója?	Mit akadályoz meg?	A felépülés.
A tudat háttérfolyamatait alacsony igényű tartalommal tölti ki, megakadályozva, hogy a tudat saját tartalmat generáljon – azokat a gondolatokat, ötleteket, emlékeket és érzéseket, amelyek csendben merülnek fel.	A "default mode network" természetes tevékenysége: a tapasztalatok integrálása, kreatív gondolatok generálása, aznap történtek érzelmi feldolgozása. A csend nem üres. Ez az a hely, ahol az elme a legfontosabb munkáját végzi.	Fokozatos csendhez való hozzászoktatás. Kezdjen napi tevékenységgel, amely általában hangos (például az autóba ülésekor egy rövid utazás első részénél, vagy mosogatás közben), és tarts 5 perc csendet. Növelje ezt a időtartamot hetente. A kezdeti kellemetlenség nem patológiai – ez a használaton kívüli rendszer aktiválódik.
A társasági kapcsolat illúziójának megteremtése olyan helyzetekben, amikor a személy egyedül van. A háttérzajok a helyettesítő társadalmi jelenlétet jelentik.	A valódi magány, amely az önismeretet eredményezi. Az a személy, aki soha nem volt egyedül a saját gondolataival, nem tudja, milyen a gondolkodása külső ingerek nélkül. Nem ismeri a saját gondolatait.	Aktív magányos gyakorlat: 15 percig ülj csendben, anélkül, hogy bármilyen hangot hallgatnál. Ez nem feltétlenül meditáció (bár az is működhet) – csak ülj. Engedd, hogy a tudat azt tegye, amit szeretne. A

	Csak a külső hatásokra adott reakcióit ismeri.	csendben felmerülő gondolatok fontosak. Ők vártak.

🎧 ZENEFÜGGÉSÉG EDZÉS KOR

A társadalmilag legelfogadhatóbb függőség, amiről senki nem beszél.

Az, aki nem tud zenével edzeni, valószínűleg még sosem edzett igazán.

A CENTURION – Ez az, amit senki sem tesz bele egy felépülési útmutatóba. De ide tartozik, mert ez pontosan ugyanaz a mechanizmus: egy olyan anyag, amely lehetővé teszi, hogy egy élményt elviselhetőbbé tegyük, pedig ezt az élményt közvetlenül kell átélni.

A fentiek nem ellenzik a zenét. A Recovery Kernel templomi protokolljai komolyan veszik a zenét, mint szent tanulmányt. A zene valóban hasznos edzés közben – javítja a tempót, csökkenti az érzékelt terhelést és örömet ad a fizikai munkához. A függőség formája – az a személy, aki szó szerint nem tud edzeni anélkül, hogy zenét hallgatna, aki soha nem végzett edzést hang nélkül, aki először a telefonért nyúl, mielőtt elindulna, és akinek az edzés egy mozgással járó zenei élmény – ez már más.

Aki soha nem edzett zenével, az sosem tapasztalta meg, hogy a saját teste hogyan érződik mozgás közben. A proprioceptív visszajelzés – az izmok munkájának érzése, a légzés ritmusa, a keringés fokozatos melegedése, az adott fáradtságmintázat, amely pontosan kalibrálja a terhelést – mindig is el volt nyomva. Minden edzés során auditív disszociációban éltek a saját fizikai tapasztalataikkal.

6.1 – Milyen zenék rejtik el a zajt?

Milyen zenéket hallgassunk edzés közben?	Miért fontos a maszk viselése?	Mi veszhet el az egyén számára?

A propriosejtés visszacsatolási hurok: az izomaktiváció specifikus érzése, a megterhelés szintje, a légzés minősége, a pulzusszám-érzet, a fáradtság pontos fizikai helye. Ezek a jelek a test valós idejű kommunikációja arról, hogy mire van szüksége és mire képes.	A visszajelzés nélkül a terhelés beállítás nem pontos. Az illető egy olyan, a zene BPM-jétől meghatározott, önkényes tempóban edz, amely nem tükrözi a test valós kapacitását és regenerációs állapotát. A zenére időzített futók gyakran túledzik, mert a zene diktálja a tempót, amelyet a test még nem engedélyezett az adott napra.	A proprioceptív intelligencia fejlesztése – az a képesség, hogy pontosan értelmezzük a test jelzéseit. Azok az sportolók, akik zenétől mentes környezetben edzenek, egy pontos erőfeszítés-, regeneráció- és kapacitásérzéket alakítanak ki, amelyet azoknak a gyakorlóknak sosem lesz, akik a zene használatától függenek.
A terhelés okozta kellemetlenség: a testmozgás fizikailag kényelmetlen. Az izomfáradtság, az oxigénhiány és a végső ismétlések ellenállása. A zene csökkenti a tapasztalt megterhelést azáltal, hogy alternatív ingereket nyújt a kellemetlenség érzéséhez.	A termékeny, kellemetlen érzésekkel való együttélés – azaz valami igazán nehéz dolog megélése külső segítség nélkül – egy fejleszthető képesség. Az a személy, aki mindig zenével enyhítette a mozgás okozta diszkomfortot, sosem fejlesztette ki ezt a toleranciát. Nem alakította ki azzal kapcsolatban a tudatosságot, hogy a testének milyen kellemetlenségekkel kell szembenéznie, ami a belső motivációt eredményezné a fejlődéshez.	A közvetlen edzés által kialakuló speciális kitartás, szívósság és a fizikai terhelés alatti teljesítmény. Az, aki mindig zenét használt a nehéz edzések során, alapvetően más kapcsolatban van a nehézségekkel, mint az, aki közvetlenül a nehézségeken keresztül edzett.
A fizikai ismétlés meditációs potenciálja: a futás, evezés, úszás és kerékpározás ritmikus, ismétlődő jellege természetes meditációs eszköz. Zene nélkül az ismétlődő mozgás egyfajta jelenlét-központú állapotot eredményez, amelyről tudományosan bizonyított, hogy csökkenti a DMN aktivitást – ugyanazt a hatást, mint a meditációnak.	A zene ugyanazt a figyelmet vonzza, amit egy ismétlődő mozgás tenné. A versengő ingerek megakadályozzák azt a természetes meditációs állapotot, amelyet a ritmikus mozgás önmagában kiváltana. Az az ember, aki mindig zenével fut, soha nem tapasztalja a futás közbeni meditációt.	Az endokannabinoid felszabadulás (a futóknak jelentkező euforia valódi mechanizmusa) konkrétan az edzés intenzitásával és időtartamával van összefüggésben, nem pedig azzal, hogy a személy mit hallgat. Az anandamid termelése, amely a valódi mozgást követő jóllétet eredményezi, akkor is megtörténik, akár zene szól, akár nem – de az élmény teljesebb, ha nincs audio zaj, ami elnyomja azt.

6.2 – Miért van ez egy függőség?

A zenei alátétet tartalmazó edzéshez kapcsolódó függőség vizsgálata egyszerű: képes vagy-e egy teljes edzést végrehajtani anélkül? Nem kényelmesen – csak befejezni. Sokak számára, akik mindig is zenével edztek, a válasz őszintén nemleges. Nem az, hogy "inkább nem". Nem. Az edzés tűrhetetlenül nehéznek, túlzottan megterhelőnek vagy egyszerűen lehetetlenné válik.

Ez a függőség jele. Az olyan gyakorlat, amelyhez külső beavatkozás szükséges ahhoz, hogy elviselhető legyen, az olyan gyakorlat, amelyet az illető soha nem tudott önmagában végrehajtani – ami azt jelenti, hogy a hosszú távú edzést fenntartó belső motiváció és jutalom sosem alakult ki. A zene a gyógyszer. Ha eltávolítjuk, az edzés még nem egy fenntartható, önálló tevékenység.

Függőségjelzők.	Nem függőségre utaló jelek.
A edzés akkor törlődik vagy nagymértékben sérül, ha nincs fejhallgató vagy zene elérhető. Az edzés tempóját a zene BPM-je (percenkénti ütés) határozza meg, nem pedig a test visszajelzése. Az edzést egy audio eseményként élik meg, amely magában foglal fizikai mozgást. Nem lehet leírni az átlagos edzés során tapasztalható konkrét fizikai érzeteket – például milyen érzés aizmokra, milyen a légzésterve, vagy milyen erőfeszítési szinten működik. Az edzést a zenei élményért végzik; a testmozgás csak a hallgatás eszköze.	A zene egy kellemes kiegészítő, amely fokozza a mozgást, de nélküle is elvégezhető. A mozgás folytatódik, ha nincs zene – esetleg alacsonyabb intenzitással, de nem törlésre kerül. A test visszajelzése a legfontosabb információforrás edzés közben; a zene háttérként szolgál. Lehet részletesen leírni a mozgás konkrét fizikai élményét – mely izmok aktiválódnak mikor, milyen a fáradtság folyamata, milyen a szettek közötti regeneráció. A lényeg a mozgás; a zene csak kiegészítő.

6.3 – A zene nélküli edzés protokollja.

Ez nem arról szól, hogy kiveszünk zenét a mozgásból. Ez arról szól, hogy fejlesszük azt a képességet, hogy edzeni tudjunk zene nélkül – így a zene használatának döntése valódi választás lesz, és nem kényszerűség.

1. Egy hétenként egy alkalom zene nélkül. Az első edzés nehéz lehet. Az agy keresni fog valamilyen elfoglaltságot, a test zajosabbnak tűnhet az audiális maszk hiányában, és az edzés nehezebbnek érezhető. Ez a leszokás jele. Általában 2-3 edzés után enyhül.

2. Kezdjen egy rövid, zene nélküli edzéssel – 15-20 perc. A cél nem a teljesítmény, hanem az kapcsolatfelvétel a test érzéseivel mozgás közben, meditáció nélkül.
3. A proprioceptív visszajelzés megnevezése: a zene nélküli edzés során tudatosan azonosítsa és nevezze meg, hogy mi történik a testben. Például: "A balcomb feszesebb, mint a jobb." "A légzés nehezebb, mint általában – a regeneráció nem volt teljes." "Ez a szett RPE 7-es intenzitású, a következőnek rövidebbnek kell lennie." Ez az aktív testvisszajelzések megnevezése fejleszti az interoceptív intelligenciát, amelyet a zene elfed.
4. 8-12 hét alatt: váltva zajlanak a zene nélküli és a zenés foglalkozások. A zene nélküli foglalkozások fejlesztik a proprioceptív kapcsolatot. A zenés foglalkozásokat választják, nem kötelezőek. Az érintett tudja, hogy mindkét típus mit jelent – ő dönt arról, melyiket választja.
5. A hosszú távú cél: az edzések 50%-a legyen zene nélkül. Nem azért, mert a zene rossz – nem az. Hanem azért, mert a választásnak valóban az lennie, nem pedig egy kötelezettségnek. Az olyan edzés, amely zene nélkül is végezhető, és amely hatékonyabb zenével, más, mint az, amelyhez feltétlenül szükséges a zene.

7. szakasz – A közös architektúra: Mi az, ami ezekben a rendszerekben közös?

A CENTURION – Öt különböző termék. Egy mechanizmus. Egy helyreállítási keretrendszer.

A szerencsejáték, a játékok, a tévéműsorok/filmek, a háttérzene és a zenehasználat a sportolás során – mindegyikben ugyanazok az elemek szerepelnek. Ezeknek az elemeknek a feltárása lehetővé teszi az egyén számára, hogy felismerje a mintát, amikor bármilyen formában megjelenik, beleértve azokat a formákat is, amelyeket ez a útmutató nem fed le.

Közös elem.	Mi a helyzet az öt függőség esetében?	A felépülés elve.
Változó arányú megerősítés.	A főnyeremény, a ritka meglepetés, a feszültség, a váratlan történeti fordulat, a tökéletes dal a megfelelő pillanatban az edzés során – mindegyik változó arányú esélyekkel jár. A kiszámíthatatlanság fenntartja a viselkedést.	Azonosítsa a változó arányú mechanizmust, és nevezze el azt. A nevének megadása nem csökkenti az aktivitás örömét – ez eltávolítja az illúziót, hogy a következő kísérlet eredményezheti azt, amit valójában keres.
A menekülési funkció.	A szerencsejáték a pénzügyi aggodalmak elkerülését segíti (a megoldás ígérete mellett). A játék megszabadít az unalomból és a kihívások hiányának érzéséből. A tévénézés segít a kapcsolati nehézségek és a strukturálatlan idő eltűntetésében. A rádió enyhíti a magányt. A zene eloszlatja a test diszkomfortját edzés közben.	A menekülési funkció mindig arra mutat, amiről menekülés történik. A szerencsejáték-függő valami konkrét dologtól próbál elmenekülni. A játékfüggő valami konkrét dologtól próbál elmenekülni. Azonosítsa a konkrét dolgot. Névben szóljon hozzá. A menekülési tevékenység nem oldja meg azt, amiről menekülés történik – csak késlelteti a konfrontációt.
Az időstruktúra.	A viselkedési függőségek mindegyike struktúrát ad az időnek. A játékmenet, a műsor futamideje, a kaszinó 24 órás működése, a folyamatos rádióadás – mind ezek kitöltik az időt úgy, hogy kiküszöbölik annak szükségességét, hogy önmagunk számára strukturáljuk azt.	Hozzon létre egy szándékos időkeretet, amely nem függ az addikciótól. A napi protokoll a részletes felmérés alapján, a mozgásrendszer, a kreatív tevékenységek ütemezése – ezek biztosítják az időkeretet, amely a valami építésére összpontosít, ahelyett, hogy valamit fogyasztana.

Az identitás része.	A játékos, a szerencsejátékos, a filmes és a zeneszokszó – ezek identitásnyilatkozatok. A viselkedési függőség beépül a személyazonosságba. Az aktivitás abbahagyása úgy érződik, mintha egy része vennék el az önnek.	A "Stop the Bleed" program keretében végzett tevékenység egy fázis volt, nem pedig annak állandó része. A játékos lehet videojáték-tervező. A filmrajongó filmes lehet. A szerencsejátékkal kapcsolatos identitás átalakulhat versenyorientált vállalkozói identitássá. Az identitót irányító erő valóságos – irányítsd át, ne töröld el.
A természetes architektúra megfelelője.	Minden viselkedési függőségnek van egy természetes megfelelője: az a versenyszerű tevékenység, amely valós jutalmakat nyújt anélkül, hogy anyagi károkat okozna; a valódi élményt jelentő készségfejlesztés a valóságban; a könyvek és kreatív munkák által kínált aktív történetmesélés; az igazi magány és jelenlét, amelyet a csend biztosít; az olyan proprioceptív képességfejlés, amelyet a közvetlen mozgás fejleszt.	A transzplantációs útmutató kerete itt pontosan alkalmazható. A kultuszhoz hasonló tényezők – a odaadás, a specializált tudás, a napi rituálé, az identitás – átkerülnek a viselkedési függésből a természetes szerkezet megfelelőjébe. Ugyanaz a működési elv, más környezet.

7.1 — A digitális jólét eszközkészlete.

A modern korban a viselkedési függőségek nagyrészt az eszközökön keresztül érvényesülnek. Azon eszköz, amely lehetővé teszi a játékot, ugyanaz az eszköz, amely lehetőséget nyújt a szórakozásra videóstreamelésen keresztül, és ugyanaz az eszköz, amely zenét biztosít edzés közben. A beavatkozásoknak az eszközökre kell irányulniuk, nem csupán a szándékokra.

Eszköz.	Mit csinál?	Legjobb alkalmazás.
Screen Time (iOS) / Digitális jólét (Android)	Alkalmazás-specifikus napi időkorlátok, tervezett leállítási idők (időszámok, amikor bizonyos alkalmazások használata nem engedélyezett), tartalmi korlátozások. A korlátokat egy megbízható személy jelszóval védi, ha a	Játékidő korlátozások, streamelő platformok használati korlátozásai. Állíts be korlátokat olyan időpontokban, amikor NEM vagy vágyakozó állapotban – például vasárnap reggel, ne péntek este, amikor az

	saját önkontroll nem elegendő.	impulzus aktív. Zárd le ezeket a korlátozásokat egy megbízható személy jelszavával az első 90 napra.
Cold Turkey / Freedom.to	Időzített weboldal- és alkalmazásblokkolások, amelyek merev korlátozással járnak, amely nem kerülhető meg a blokkolási időszak alatt. Erősebb, mint a "Screen Time" – a blokk fizikai akadály, nem pedig enyhe emlékeztető.	Online szerencsejáték platformok, játék weboldalak, streamelő szolgáltatások. Tervezze be a korlátozásokat azokra az időpontokra, amikor a kockázat a legmagasabb (késő este, kora reggel – ezek azok az idők, amikor a viselkedési kényszer a legerősebb és a döntéshozatal a leggyengébb).
Önszigorító programok (fogadással kapcsolatos).	A kaszinók és az online szerencsejáték-platformok önkizárási adatbázisaiba történő hivatalos bejegyzés. A kizárt személy nem nyithat új fiókot a résztvevő platformokon, és ha fel van ismertelve, kérésre el kell hagynia a fizikai kaszinókat.	Azt proaktívan kell megtenni, még a következő kényszerítő vágy előtt. A kizárás okozta nehézség szinte nulla állapotban van, amikor nincs szerencsejátékhoz kapcsolódó kényszerítő vágy. Ez pedig rendkívül magas egy ilyen állapotban.
A fizikai súrlódásos megközelítés.	Törölje a alkalmazásokat a telefonról. Az 5 perces újratöltési folyamat akadályt jelent. Helyezze a TV távvezérlőt egy nehezen elérhető helyre. Töltse fel a telefont és a játékvezérlőt olyan szobában, amely nem a hálószoba. Vásároljon ébresztőórát, hogy a telefonnak ne kelljen a hálószobában lennie.	A viselkedési függőség a könnyű hozzáférés révén fennmarad. Bármilyen akadály, még egy kisebb sem, drasztikusan csökkenti az impulzív használatot. Az a személy, akinek fel kell kelnie és el kell mennie a konyhába a távirányítóért, kevésbé valószínű, hogy megnézi a következő részt, mint az, aki csak egy gombot nyomhat meg.

A viselkedési függőség kezelésének alapelvei.

A CENTURION – Nincs szükség semmilyen anyag használatára – de ugyanaz a helyreállítási architektúra érvényes.

A szerencsejáték-zavarral küzdő személy, aki soha nem fogyasztott alkoholt vagy drogokat, ugyanazt a dopaminrendszert használja, mint az ópiátról leszokó személy. Ugyanazok a genetikai variánsok (DRD2 A1, COMT Val/Val, MTHFR homozigóta) állnak a mögött, hogy mindkét esetben jutalmazási hiányosság lép fel. Ugyanaz a változó arányú megerősítés okozza a hasonló kényszerítő viselkedést. Ugyanaz a menekülési funkció tölti meg ugyanazt az űrt.

A felépítési architektúra azonos: azonosítsa a függőség által betöltött konkrét funkciót, hozzon létre egy természetes alternatívát, alkalmazzon digitális akadályokat a hozzáférés csökkentése érdekében, fejlesszen ki azt a specifikus készséget vagy gyakorlatot, amely közvetlenül kezeli az alapvető igényt. A fázis-újraértelmezés érvényes. Az átültetési keretrendszer érvényes. A természetes architektúra – a testmozgás, a magány, a valódi összhang, a valós tétű verseny, a kreatív tevékenység – a cél.

A mozgás közbeni zene megemlítésre érdemes még egyszer, mert ez a legkisebb, a legnormálisabb és a legszórtató jelenség. Ha nem tudsz egyedül lenni a saját testedben edzés közben – ha a hangra van szükséged, mert a saját tested fizikai érzései, amikor keményen dolgozik, túl nehezek ahhoz, hogy közvetlenül megtapasztald őket – akkor ez ugyanaz a mechanizmus, mint minden más elem ebben az útmutatóban. A test a templom. Légy benne. A zene ott lesz, amikor te választod, nem pedig amikor rá van szorulva.

VISELKÉDÉSI FÜGGÉSSEG SZELEJTEZŐJE.

Elvégezhetem ezt a tevékenységet holnap, anélkül, hogy nagyobb kellemetlenséget éreznék, mint amit egy semleges tevékenység kihagyása okozna?

Amikor ezt csinálod, az úgy érzed-e, hogy egy választás vagy inkább egy vonzóerő?

A tevékenységre fordított idő nőtt-e az idők során, ahelyett hogy állandó maradt volna?

Amikor abbahagyom, jobban érzem magam, vagy éreztem a vágyat, hogy újra kezdjem?

Van valami, amit ezzel el szeretnél kerülni? Lehet ezt megnevezni?

Ha egy tevékenység nem választható el szabadon, és ha annak elmulasztása túlzott szorongást okoz a többi tevékenységhez képest, akkor ez a jelzés. A mechanizmus ugyanaz, függetlenül attól, hogy mi a tevékenység eredménye.

Ugyanaz a technológia. Más termék. Ugyanaz a gyógyulás.